



*Escuela de Yoga
y Sabiduría Ancestral*

**PROFESORADO DE ASHTANGA VINYASA YOGA
MODALIDAD PRESENCIAL U ONLINE**



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PRESENTACIÓN GENERAL





¡Desde la **ESCUELA DE YOGA Y SABIDURÍA ANCESTRAL** te damos la bienvenida y te invitamos a transitar juntos esta maravillosa aventura que puede transformar radicalmente tu vida!

En este Programa te presentamos el **PROFESORADO DE ASHTANGA VINYASA YOGA, en una modalidad de cursado presencial a realizarse en Córdoba Capital o íntegramente virtual**. Este documento ofrece la información de manera completa y exhaustiva para que todas tus dudas encuentren respuesta.

Queremos que sepas que nuestra Escuela está comprometida en ofrecer formaciones de alta calidad en la disciplina del Yoga, con solidez, amplitud y profundidad. Pero nuestro propósito no sólo es la **excelencia académica**, sino también desarrollar un proceso de **aprendizaje marcado por la cordialidad, la calidez, el entusiasmo y la confianza**. Cuando se aprende en un ambiente donde se respira confianza, es fácil abrirse y manifestar el potencial que cada persona lleva dentro.

A través de este Profesorado te invitamos a transitar una aventura de auto-transformación, para que puedas **manifestar en tu vida todo aquello que anhelas en lo profundo de tu corazón**. Además, vas a estar aprendiendo una disciplina milenaria **para hacer un aporte positivo al mundo** y compartir una actividad con sentido.

Si estás buscando un cambio en tu vida, no esperes más. Las puertas de nuestra Escuela están abiertas, nuestros corazones entusiastas: ¡Te invitamos a sumarte a esta aventura!

PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PERFIL DE LA PROPUESTA





ASHTANGA VINYASA podría considerarse el sistema de **yoga dinámico** por excelencia. Este estilo de yoga, sobre cuyo origen existen diferentes versiones, fue transmitido por el maestro T. Krishnamacharya a la mayoría de sus discípulos, entre los cuales Pattabhi Jois ha sido el encargado de preservar y popularizar esta práctica.

El mismo es un potente estilo de Hatha Yoga que, sin embargo, como cualquier otra rama de esta disciplina, hunde sus raíces en la milenaria tradición del Yoga. Quizá el mejor modo de caracterizarlo es como un sistema de yoga dinámico de gran intensidad. La práctica de las posturas (asana) se va realizando a través de transiciones fluidas de movimientos en coordinación precisa con la respiración Ujjayi (vinyasa). A este movimiento coordinado con la respiración se integra además un conjunto de técnicas de control de la energía (bandhas) y puntos focales de la mirada (drishti). La totalidad de la práctica está sistematizada en cuatro series, donde cada una es como una especie de estructura que marca un orden fijo en que se han de realizar las posturas. Entre ellas, **Yoga Chikitsa** es la primera de estas series y en la cual se basa nuestra Formación.

Si bien el yoga es una disciplina milenaria indicada para cualquier persona, independientemente de su edad o rendimiento físico, lo cierto es que la intensidad de un sistema como el de ASHTANGA VINYASA hace que la gran mayoría de los practicantes constantes sean personas con una buena condición física de base. Esto genera una tendencia hacia la exclusividad. Con el objetivo de hacer más amplio y accesible el sistema a un número mayor de personas es que, además de realizar un entrenamiento en el formato final de asana, ofreceremos toda una serie de trabajos alternativos, tanto de las posturas que integran la Primera Serie como de los pasajes dinámicos a través de las cuales se enlazan las mismas. A pesar de ello, para el



ingreso a este Profesorado es necesario tener experiencia previa en algún estilo de yoga dinámico o alguna actividad física semejante.

El nombre mismo este estilo de yoga pretende hacer referencia al trasfondo filosófico que lo sustenta, el Ashtanga Yoga de Patanjali, una de las expresiones más completas de esta tradición espiritual. Muchas veces este trasfondo, que le da sentido y orientación a esta disciplina, tiende a perderse de vista desplazado por la misma demanda de la práctica física. En nuestra formación no sólo será de capital importancia el estudio detenido de esta filosofía profunda – a través de la lectura y comentario del escrito Yoga-sutra de Patanjali – sino que además estudiaremos toda una serie de conceptos fundamentales que nos permitirán ingresar en el entendimiento de esta milenaria tradición espiritual que es el Yoga, generando así otra captación de la práctica misma y favoreciendo su integración en nuestra vida diaria. Complementando lo anterior, llevaremos a cabo un estudio sistemático y detallado sobre anatomía y biomecánica para comprender en parte el funcionamiento del cuerpo humano y los efectos, beneficios y riesgos que la práctica tiene sobre el mismo.

Además en este Profesorado analizaremos ciertos puntos sensibles de toda tradición espiritual, pero que tocan más de cerca a este linaje en particular. Nos referimos a la serie de abusos de los que fue protagonista uno de los fundadores de esta práctica, Pattabhi Jois. Para nuestra Escuela es sumamente relevante evidenciar cuáles son las dinámicas de culto que pueden desarrollarse en estos contextos y que pueden llevarnos a situaciones de sufrimiento. No explicitar este tipo de cuestiones problemáticas dentro de un Profesorado sería una de esas dinámicas disfuncionales. Por esta misma perspectiva, nuestra Escuela se posiciona conscientemente en un lugar no ortodoxo ni tradicionalista respecto de la enseñanza y el linaje del Ashtanga Vinyasa Yoga.

PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PROGRAMA DE ESTUDIO





A continuación te detallamos el programa de estudio del PROFESORADO DE ASHTANGA VINYASA YOGA, que por una cuestión de orden dividimos en dos grandes núcleos temáticos, Generalidades Teóricas y Elementos de la Práctica (teoría y aplicación). La mayor parte de los temas consignados tienen como soporte didáctico apuntes impresos, escritos por los directores de la Escuela, lo cual les otorga máxima atención respecto del tema de estudio.

Generalidades teóricas

- ¿Qué es el yoga? Generalidades y conceptos fundamentales.
- Historia general del yoga.
- Sendas tradicionales del yoga.
- Divergencias sobre la historia del Ashtanga Vinyasa Yoga. Contrapunto entre la historia tradicional y la historia académica.
- Historia tradicional del Ashtanga Vinyasa Yoga. Sus Principales referentes: Patanjali, Vamana Rishi, Krishnamacharya, Pattabhi Jois, Sharath Jois.
- El Yoga moderno y sus raíces. Otra versión de la historia.
- Abordajes tradicionalistas del Ashtanga Vinyasa Yoga. Abordajes no ortodoxos del Ashtanga Vinyasa Yoga.
- ¿Qué es el Ashtanga Vinyasa Adaptado y Progresivo?
- Las dinámicas de culto en el contexto del Yoga y los abusos en el linaje de Ashtanga Vinyasa Yoga.

- El "Yoga Sutra" de Patanjali. Selección de los aforismos más importantes. Interpretación y aplicación práctica.
- Los ocho pétalos del Ashtanga Yoga: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.
- Diferencias entre Ashtanga Yoga de Patanjali y Ashtanga Vinyasa de Pattabhi Jois. El trasfondo espiritual y filosófico de la práctica física.

- ¿Qué es la anatomía energética?



- El Prana universal y el sistema energético humano.
- Vayus, los aires vitales. La relación fundamental entre Prana y Apana Vayu.
- Sistema de Chakras y Nadis.
- Los Gunas, cualidades fundamentales de la materia.

Elementos de la práctica, teoría y aplicación

- Mantra yoga y canto de mantras en Ashtanga Vinyasa.
 - El mantra de apertura y su significado.
 - El Surya Namaskar Mantra.
 - El mantra de cierre y su significado.
 - Cómo facilitar la enseñanza del canto de mantras
-
- Asana y práctica postural, nociones generales.
 - Asana en Ashtanga Vinyasa. "Yoga Chikitsa", la Primera Serie completa. Secuencias alternativas.
 - Surya Namaskar A y B tradicional. Variantes y adaptaciones de Surya Namaskar.
 - Las asanas de pie. Entrada y salida de las posturas. Variantes y adaptaciones.
 - Las asanas de sentado. Entrada y salida de las posturas. Variantes y adaptaciones.
 - Las posturas de cierre. Entrada y salida de las posturas. Variantes y adaptaciones.
 - Beneficios y riesgos de las posturas.
 - Práctica en estilo tradicional y prácticas modificadas.
-
- Los distintos significados de la palabra "vinyasa" (a lo largo de la historia).
 - Full vinyasa y medio vinyasa.
 - El conteo tradicional de vinyasas de cada postura. Adaptaciones a los vinyasas.
 - Fluir a través de la respiración. Coordinación entre respiración y movimiento.



- “Learn to float”. Aprendiendo los saltos de la práctica . Trabajos alternativos. Entrenamientos progresivos en fuerza muscular para los saltos.
- “Jump through” y “jump back”. Los saltos a posturas de sentado. El salto hacia atrás. Variantes y adaptaciones. Entrenamientos progresivos en fuerza muscular para los saltos.
- Nava Drishti, los nueve puntos focales de la mirada.
- Sentido y uso de los Drishti.
- Entrenamientos preliminares.
- Facilitando la integración de los Drishti.
- Variaciones de los Drishti según circunstancias.
- Otros puntos de la mirada alternativos.
- Facilitando la enseñanza de los Nava Drishti.
- Bandhas, los cierres energéticos, teoría general.
- Divergencias en la concepción de los Bandhas.
- Anatomía de los Bandhas.
- Aplicación de los Bandhas en Asana y Vinyasa.
- Facilitando la enseñanza de los Bandhas.
- Trabajos alternativos y asociados a los Bandhas.
- Pranayama en Ashtanga Vinyasa, la administración de la energía a través de la respiración.
- Respiración Ujjayi, anatomía y fisiología. Beneficios de su práctica.
- La enseñanza detallada de la respiración Ujjayi.
- Los Pranayamas del final de la práctica.
- Anatomía, fisiología y biomecánica.
- Conceptos claves.



- Sistema esquelético, muscular y articular.
- Sistema respiratorio-circulatorio.
- Sistema nervioso-endocrino.
- Las asanas y el análisis de las principales articulaciones y músculos.
- Consejos básicos sobre los riesgos de lesiones.

- La práctica y los ritmos naturales. Días de luna llena. Menstruación. Embarazo.
- Consejos básicos para la práctica.
- La alimentación, el descanso, el aseo personal y la actividad sexual en relación a la práctica.

- Metodología y herramientas de enseñanza en Ashtanga Vinyasa.
- Los tipos de clase: Guiada, Por conteo, Mysore.
- Modos de enseñanza: la indicación verbal, la demostración corporal, el contacto físico.
- Diferenciación entre ajustes y asistencias. La aplicación según practicantes principiantes o experimentados.
- Ajustes y asistencias postura por postura.
- Entrenamiento en la docencia del Yoga.

PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



MODALIDAD DE CURSADO





Pasamos ahora a contarte sobre la duración del PROFESORADO DE ASHTANGA VINYASA YOGA, la modalidad y horarios de cursado, y fechas de comienzo y finalización.

El PROFESORADO INTENSIVO DE ASHTANGA VINYASA YOGA, que desarrollaremos en el ciclo lectivo 2024, tiene una duración de 6 meses – desde marzo hasta agosto. Existen dos modalidades de cursado: presencial o virtual.

La modalidad presencial se cursa con una regularidad semanal, todos los días Miércoles en Córdoba Capital, desde las 19:30 hasta las 21:30. En estos encuentros se desarrollará, por un lado, una etapa de entrenamiento y refinamiento técnico y, por otro lado, una clase práctica formal de Ashtanga Vinyasa. La modalidad virtual puede realizarse de manera sincrónica o asincrónica. Cada clase presencial será transmitida en vivo y también grabada de modo que cada practicante puede realizar el cursado según la disposición de sus tiempos. En el cursado virtual se deberá seguir una serie de módulos pregrabados que desarrollarán de manera sistemática tanto aspectos teóricos como técnicos fundamentales. En ambas modalidades de cursado también será necesario el estudio de una serie de apuntes escritos.

Día de inicio de las clases:

- ◆ Miércoles 20 de marzo.

Día de finalización de las clases:

- ◆ Miércoles 28 de agosto.

PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



MATRICULACIÓN Y ARANCELES





A continuación te contamos sobre los requisitos de matriculación y el valor del Profesorado.

Para inscribirse en el **PROFESORADO DE ASHTANGA VINYASA YOGA** sugerimos tener experiencia previa en alguna práctica de Yoga postural, preferentemente Vinyasa o yoga dinámico. Sin embargo, esto no es un requisito excluyente. No obstante, hay que tener presente que la intensidad de la práctica y la duración del profesorado demandan un esfuerzo físico considerable, por lo cual sí es necesaria cierta mínima condición física. Si tenés dudas al respecto, podés consultarnos personalmente a través de llamada o whatsapp a los números que figuran en la sección Datos Institucionales.

Para reservar tu lugar y establecerte como estudiante activo/a, **es necesario abonar una matrícula no reembolsable** debido a que los cupos de cursado son limitados. **El valor de la matrícula es \$15.000.**

Desde marzo se abona una cuota por mes cursado (en marzo se abona la primera, en agosto la última). **El valor de la cuota de marzo es \$30.000.** A partir de allí, **el valor de la cuota se ajustará mensualmente según el IPC del Indec.** Cada cuota debe abonarse del 5 al 15 de cada mes. Pasada la fecha límite de pago la cuota tendrá un incremento del 20%.

Las formas de pago disponibles son las siguientes:

- Efectivo
- Tranferencia bancaria
- Link de pago o Tarjeta de crédito (tiene un 10% de recargo)



También existe la **posibilidad de cancelar el valor total de la Formación** de manera anticipada. Esta modalidad de pago implica abonar **USD 200 por única vez** de contado.



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



COMPROMISO INSTITUCIONAL





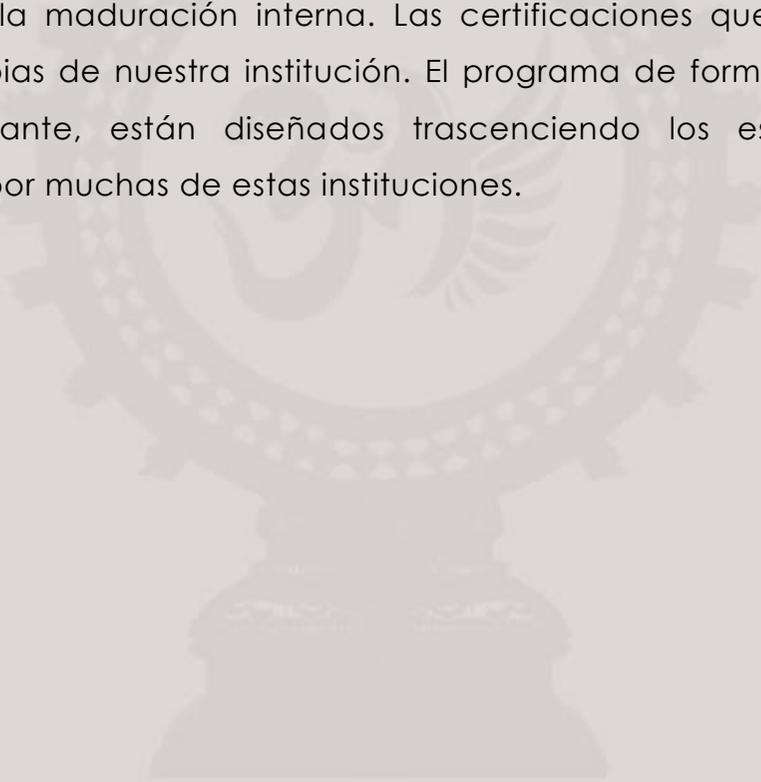
En el ámbito nacional no existe un marco gubernamental que otorgue de “validez oficial” a las certificaciones de Yoga. La realidad de este hecho se comprueba en que, en el mercado laboral nacional, tampoco exista una regulación que exija “certificados oficiales” para desempeñarse como profesor; en la mayoría de los casos lo que se demanda es la demostración en la pericia de brindar clases prácticas con discernimiento y sensibilidad. Sin embargo, cierto porcentaje de personas que aspiran a formarse como docentes de yoga sienten la inquietud o el interés de obtener una certificación con un mayor grado de legalidad. En base a esta demanda – ya sea motivada por la exigencia de hacer una formación de calidad o por la expectativa de seguridad que brindaría un aval legitimante – es que muchas instituciones, tanto nacionales como internacionales, han creado organizaciones privadas intentando darle un grado mayor de validez a los títulos. Lo cierto es que en casi la totalidad de los casos no dejan de ser empresas privadas que no tienen influencia real sobre el marco legal nacional ni sobre la regulación espontánea del mercado laboral de la docencia del Yoga. Como en cualquier otro ámbito de lo humano, cierto número de estas empresas manifiestan un interés serio por la profesionalización de esta disciplina – a veces expresado en ciertos estándares mínimos de formación – otras veces parecen seguir un interés meramente comercial o brindar tan sólo una apariencia de legitimidad.

En el caso de Ashtanga Vinyasa, los abordajes tradicionalistas sugieren que la habilitación para su enseñanza sólo puede ser otorgada por el Sarath Yoga Centre – ubicado en Mysore, India – luego de una serie asistencias a las prácticas diarias que se imparten en el mismo, con estancias mínimas de un mes, cada vez. Paralelo a esto, sin embargo, existen otros abordajes que han decidido enseñar Ashtanga Vinyasa, tanto en la India como en el resto del mundo, en cursos de formación – ya sean intensivos (un mes de duración) o extensivos – complementando además la enseñanza de



este estilo con conceptos y otras prácticas fundamentales propias de tradición general del Yoga, como también con el conocimiento anatómico de la ciencia occidental.

En tanto institución educativa, como Escuela nos hallamos plenamente comprometidos con los lineamientos éticos que sugiere la tradición del Yoga – entre ellos la Veracidad. Por ello, nuestro compromiso mayor es con el proceso real de aprendizaje, intentando ofrecer formaciones de calidad, que aspiren a la excelencia académica, cultivando simultáneamente la pericia docente, la sensibilidad humana y la maduración interna. Las certificaciones que entregamos en nuestra Escuela son privadas, propias de nuestra institución. El programa de formación y el entrenamiento que ofrecemos, no obstante, están diseñados trascendiendo los estándares de contenido estipulados regularmente por muchas de estas instituciones.



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



ciclo
2024



PROFESORADO INTENSIVO ASHTANGA



LUGAR DE CURSADO Y DATOS INSTITUCIONALES



El lugar de cursado presencial en Córdoba capital se realiza en **Espacio Jacarandá** ubicado en Bv. San Juan 1254, en barrio Paso de los Andes, aproximadamente a 10 cuadras del Patio Olmos.

Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral



Si deseas contactarnos por favor llama o escribe por Whatsapp a los siguientes celulares:

351 – 6839155

351 – 3514161

Dirección Institucional:

Prof. Formadora Vanesa Benedetto

Prof. Formador Gustavo de la Fuente Olivera

Diseño, imagen e información del programa:

ESCUELA DE YOGA Y SABIDURÍA ANCESTRAL



